

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

“使重新开放的工作场所和社区更安全以控制COVID-19”是一项卫生主管命令，旨在减缓COVID-19的蔓延速度和保护我们的社区。该命令：

- 允许许多企业和公共场所开放，只要它们遵循有助于预防 COVID-19的指导方针即可
- 要求人们在与或可能与家庭以外的人士接触时，佩戴[布面口罩](#)*
- 强烈建议因 COVID-19而可能患上更严重疾病的高危人群仅在有必要时才离开家。

该常见问题解答有关于命令的信息，以及它可能如何影响你的日常生活。要了解更多关于 COVID-19的信息，如何保护自己，以及洛杉矶县重新开放的场所类型，请登录：

[COVID-19 常见问题解答](#)

[明智的选择——降低在家以外的场所内感染 COVID-19 的风险](#)

[在洛杉矶县已重新开放的场所](#)

请点击下面的链接，跳到你想要了解更多信息的主题。

恢复计划.....	1
卫生主管命令	2
社交（身体）距离和感染控制.....	3
家庭和个人护理需求.....	4
工作/雇佣.....	4
学校，儿童保育，露营和学习.....	4
医疗保健	5
购物和餐馆	6
信仰/宗教服务.....	6
集会和活动.....	7
看护	7
住房和安全	7
法律及公民活动.....	8
健身、休闲和娱乐.....	8
旅行	10
了解更多信息	11

恢复计划

• 重新开放洛杉矶县的计划是什么？

洛杉矶县重新开放的计划与加州的流行病恢复路线图一致。这是一个分为四阶段的适用于全加州的计划，该计划为在加州重新开放的企业、公共场所和行业提供指南。该计划的四个阶段分别是：

- 第1阶段：安全和准备
- 第2阶段：重新开放低风险工作场所和其他场所



新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

- 第3阶段：重新开放高风险工作场所和其他场所
- 第4阶段：放宽最终限制，以结束“居家”令

洛杉矶县的目标是确保我们继续减缓COVID-19的传播速度，以防止在医疗保健设施中病例的激增，同时允许人们逐步，安全地参与室外的一些活动。洛杉矶县得到了州政府的批准，可以根据当地的需要，以与州政府计划不同的顺序或不同的速度开放企业和其他区域。尽管如此，洛杉矶县可能不会比州政府更快地让所有行业重新开放，且必须等待州政府发布行业指导意见，然后才能在洛杉矶县当地让相关行业重新开放。公共卫生局在向县议会提出建议时，会考虑我县的需求，以帮助指导恢复过程。

在恢复正常的每一个阶段，居民都需要继续采取能够防止COVID-19传播的措施：与他人保持社交（身体）距离，在公共场合（如杂货店，步道，公园，零售店和办公室）戴上[布面面罩*](#)，洗手，如果患病则进行自我隔离，如果被确认与病毒感染者有过密切接触，则进行自我检疫隔离。

• 我们将以多快的速度重新开放？

洛杉矶县目前处于重新开放流程的第三阶段。如前所述，洛杉矶县的恢复计划与加州疾病大流行的恢复路线图一致，但根据我们当地的需要，县卫生主管和县议会可以调整我们在洛杉矶县重新开放企业和公共场所的速度。在没有疫苗和已证实的治疗方案的情况下，COVID-19仍然是一个重大威胁，因此在作出决定时，我们将仔细监测：**(a)** 病例数量，住院人数和死亡人数；**(b)** 医疗保健系统是否有足够的救治能力，以应付激增的病例数；**(c)** 为医疗服务提供单位和医护人员提供的个人防护装备(PPE)的供应能力；**(d)** 提供检测的能力，特别是针对易患病群体和高风险工作或环境的工作人员；以及**(e)** 能够迅速隔离COVID-19感染者并检疫隔离其接触者，以防止COVID-19传播的能力。

卫生主管令

• 什么是“使重新开放的工作场所和社区更安全以控制COVID-19”卫生主管令？

“使重新开放的工作场所和社区更安全以控制COVID-19”的卫生主管令（命令）是洛杉矶县卫生主管发布的一项法律命令，旨在帮助减缓COVID-19的传播，并保护我们社区中因染上COVID-19而患上严重疾病风险最大的成员。该命令与加州的COVID-19行政命令和卫生主管令是一致的。

• 该命令要求民众做什么？

该命令：

- 允许有条件地在洛杉矶县重新开放某些企业、行业和活动，以降低员工、顾客和访客接触COVID-19的风险，并符合加州的行政命令和卫生主管的命令。
- 要求人们在家外面与他人接触，或可能与他人接触时戴上[布面面罩*](#)，以盖住口鼻。无论在室内或是室外，还是在公共和私人场所，这都是必须做到的。
- 继续强烈建议65岁或65岁以上的老人及任何年龄的患有或拥有不稳定健康问题的人士，只在购买食物等必需品，锻炼或需要医疗服务的情况下离家外出。

• 哪些类型的企业、公共场所和活动可以在洛杉矶县重新开放？

只要遵循洛杉矶县的保持社交（身体）距离和感染控制指南，洛杉矶县的许多类型的企业，组织，和公共场所都可以向公众开放并恢复正常运营。我们在“[哪些（行业，企业，公共场所等）可以在洛杉矶县开放](#)”上列出了一些示例。本概述还包括[县规定](#)的链接，这些规定概述了企业，组织和公众需要采取的措施，以帮助减缓COVID-19在这些场所的传播。在洛杉矶县恢复的过程中，将有更多的场所重新开放，而现在与COVID-19大流行开始时一样重要的事情是，遵守这些重新开放的规定，以帮助民众尽可能保持安全状态，并防止COVID-19的爆发。

• 在命令生效期间，你在什么情况下可以离家外出？

如果个人能够靠近他人时戴上[布面面罩*](#)，以及与不属于同一家庭成员的人士保持一定的距离，他们何时

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

可以离开自己的家是没有限制的。然而，当你周围的人士不是你的家人时，你接触COVID-19的风险会更高。所以，请尽可能留在家里。

只要居民遵守社交（身体）距离的要求，就可以进行下列允许的活动：

- 参与对他们自己或家庭成员（包括宠物）的健康和安全很重要的活动，例如去看医生或兽医，或获得医疗用品或药物。
- 为自己，家庭成员或同住家庭成员获取或运送所需的服务和用品，如食品杂货。
- 照顾未成年人，老年人，需供养者，残疾人或其他易患病的脆弱群体。
- 只要在场人数不超过10人，小组治疗会议（如戒酒互助会或戒毒互助会）就可获得面对面的行为健康或药物使用障碍支持，或接受关于信仰的咨询服务。
- 在允许开放的企业内工作，或在临时关闭的企业内开展最低限度的基本运营。
- 在医疗保健机构工作、担任义工或获得服务。
- 获得基本的政府服务，如获得社会服务或遵守法院或执法部门的命令。
- 参加以宗教信仰/礼拜仪式。
- 参加某些休闲或娱乐活动。
- 在零售商店内购物。

65岁以上的老人和/或那些有潜在健康问题的人士应该只进行一些必要的活动，（如获得医疗护理服务或食物）时外出，因为他们更有可能因COVID-19而患上严重疾病。他们应该尽可能留在家里；将杂货、药品和必要的物品送到他们的家；如果他们出现轻微的症状，请立即打电话给他们的医生。公共卫生局强烈建议雇主为他们提供远程办公或其他可供选择的选项。

• 该命令的有效时间为多久？

本命令在延长，扩大或更新之前，会一直有效。本命令旨在保障公众的健康。

• 洛杉矶县的居民必须服从洛杉矶县和加州的命令吗？

居住在洛杉矶县公共卫生局辖区内的所有居民（除长滩市和帕萨迪纳市以外的该县所有地区）必须遵守洛杉矶县的命令（其与加州的命令保持一致）。长滩市和帕萨迪纳市拥有独立的城市公共卫生局，这些城市的居民和企业应该咨询他们所在地区的公共卫生局。如果洛杉矶县的命令与州或市的命令不同，居民必须遵守其中更严格的一条命令。

• 如果我不遵守这个命令会怎么样？

公共卫生局相信，所有民众都会自愿遵守该命令，以保护所爱的人，其他民众，以及我们的社区。但是，如果你不按命令行事，你将会被罚款，监禁，或者受到两者都有的惩罚。

社交（身体）距离和感染控制

• 你需要采取哪些措施来防止COVID-19传播？

COVID-19可在人们密切接触或接触带有病毒的物体后，再接触自己的面部时传播。为了防止COVID-19的传播，你必须：（1）与不属于你家庭成员的人士保持至少6英尺的身体距离；（2）经常用肥皂和水洗手（至少20秒）或使用至少含有60%酒精的擦手液；（3）当你与非居住在同一家庭或居住单元的其他人接触或可能进行接触时，戴上**布面口罩**以盖住你的口鼻；（4）当你发烧或咳嗽时，除了进行必要的医疗护理外，避免与除家人以外的人士进行任何身体接触。请查看“[明智的选择——降低在家以外的场所内感染COVID-19的风险](#)”，了解你在家庭以外的场所内可以做些什么来降低你感染COVID-19的风险。

• 你是否必须与家庭成员保持社交（身体）距离？

不需要，你不必与居住在同一家庭或居住单元的人士保持6英尺的距离。如果你生病了，你应该留在一个单独的房间内，且最好是有自己的浴室，并尽量减少与他人的接触，以免把病毒传染给家里的其他人。

• 访客可以来我家吗？

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

你不应该有访客，除了那些需要提供基本服务的人士，如提供护理或维修服务的人士。如果访客生病了，他们不应该进入你的家中。当他们在你家时，必须戴上**布面口罩***，且在你的家里尽可能与他人保持社交（身体）距离。考虑通过其他方式与家人和朋友联系，比如打电话或进行视频会议。

家庭和个人护理需求

● 我可以买宠物食品或给宠物美容吗？

可以。你可以去宠物用品店购买宠物用品，也可以让你的宠物在兽医诊所，宠物饲料店或宠物美容店进行美容。流动式的宠物美容服务也是允许的。与不属于你家庭成员的人士保持至少6英尺的距离，并戴上**布面口罩***。

● 汽车经销店是否重新开业？

如果汽车经销商**遵循社交（身体）距离和感染控制的要求**，他们可以开放维修、汽车用品、展厅和网络销售业务。顾客可以进行试驾，只要经销商将试驾期间车内的乘客数量限制为一位顾客，员工坐在正对后座的另一侧（如果适用的话）。顾客和员工都必须戴好**布面口罩***。

● 个人美容行业可以重新开业吗？

理发店和美发店可以重新开业，但员工和顾客应该戴上**布面口罩***。允许进行需要摘下顾客布面口罩的服务，但在这些服务中，员工除了需要佩戴布面口罩外，还必须佩戴防护面罩。此外，美甲店、日晒沙龙、美容师、皮肤护理和美容服务；电蚀服务、人体艺术、纹身店和穿刺店；（非医疗保健设施内）的按摩治疗也可以重新开业。如果你需要接受上述服务，请戴上**布面口罩***（最好佩戴挂耳面罩），并在享受服务期间一直戴着它，且不要带其他人到店内。

工作/雇佣

● 我可以去上班吗？

可以。如果你在允许开业的企业里工作，你可以去上班，只要你在上下班和工作时遵守社交（身体）距离和感染控制要求即可。请尽可能与不属于你家庭成员的人士保持至少6英尺的距离，并且如果你和其他人有或可能有密切接触时，请戴上**布面口罩***。为了保持开业状态，企业必须遵循与感染控制和保持社交（身体）距离相关的要求。询问你的雇主如何减少COVID-19传播的机会，例如重新安排工作场所，让员工与其他员工以及顾客保持安全距离，改变工作日程，或在家工作。

● 如果我受到COVID-19的影响，我可以申领失业金吗？

如果你的雇主因为COVID-19减少了你的工作时间或关闭了公司的运营，你可能可以申请失业保险金。请查看：https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm获取更多信息。

学校，儿童保育，露营和学习

● 我的孩子可以去儿童保育中心（托儿所）吗？

可以。只要儿童保育中心（托儿所）遵循命令中说明的要求，它们就可以继续开放。

- 儿童保育必须在十(10)人或更少的稳定小团体中进行。“稳定”是指每天待在同一小组的孩子是同样的十(10)个或更少人数的孩子。孩子们不能从某一个小组成员换到另一小组中。
- 如果有超过一组儿童在同一地点/机构被照顾，每一组儿童必须在一个单独的区域内，且组与组之间不能相互混合。
- 每个托儿服务的提供者只能单独和一组儿童留在一起。

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

- **我或我的孩子能去学校或大学上课吗？**

幼儿园到12年级(K-12)学校，学院和大学可以继续运营，但必须以对学生，教师和工作人员尽可能安全的方式运营。在这期间，学校，学院和大学可以继续为远程学习提供便利，提供领取餐食服务，并执行基本功能或最低限度的业务运营。

- **图书馆是否开放？**

如果图书馆所在的建筑没有对公众关闭，并且遵循公共卫生局的社交（身体）距离和感染控制要求，图书馆可以对个人重新开放，以及/或提供路边取物服务。图书馆可以借阅书籍，电影，以及提供一次性物品（如带回家的手工艺品），但应该限制游戏和玩具的借用。在可能的情况下，你应该在线上或电话预定系统进行标识“保留”。当你在图书馆内时，请戴上**布面口罩***并与其他顾客和工作人员保持6英尺的距离。如果你有行动不便的问题，不能在网上预定物品，或者因为你有更高的患上COVID-19并发症的风险，所以只能在购买必需品的情况下外出时，向你的图书馆咨询其他可供选择的选项。

- **我的孩子可以去露营吗？**

可以。他们可以参加日间露营（仅包括与运动有关技能的训练营），不过宿夜露营还没有开放。日间露营将会做出一些改变，以帮助工作人员和露营者尽可能保持安全。一些实例包括取消进行与他人有高接触频率的活动，错开接送时间，以及重新设计活动，使露营者处于更少人数的群体中。如果你的孩子去露营，请让他们戴上**布面口罩***，除非工作人员告知他们不需要这样做；遵循保持社交（身体）距离的指南；待在指定的小组里；避免共用高接触频率的物品，如艺术用品、娱乐设备、衣服、玩具、书籍、游戏和电子设备。如果可能的话，让他们自己带饭和零食到营地内享用。

医疗保健

- **我能离开家去看医生或取药吗？**

可以，你可以离开家外出获得基本的服务，例如获得医疗服务或取药。请首先一定要打电话给你的医生，因为许多诊所现在均可以提供远程医疗服务。同样，请查看一下你的药物是否可以送到你家。

- **我可否接受选择性及预防性医疗服务？**

重要的预防性医疗服务，如儿童健康检查，免疫接种和其他健康检查（包括癌症检查）不应延后进行。在适当和可用的情况下，请考虑使用远程医疗或视频问诊的方式。此外，只要医疗保健系统有足够的力量能够满足COVID-19患者的需求，并且医疗机构能够满足某些标准（例如，拥有足够的个人防护设备），医疗机构可以选择性提供医疗服务。然而，由于COVID-19仍然属于重大危险源，公共卫生局建议你仔细考虑任何可选择的程序或手术。

- **我能接受牙科服务吗？**

牙科服务对COVID-19的传播构成较高的风险，因此现在可能只能提供紧急护理和某些非紧急的牙科护理服务。请与你的牙医进行交流，了解现在可以使用的服务种类。

- **我能去参加行为健康或药物使用障碍小组或接受信仰的咨询服务吗？**

如果参加的人数少于10人，并遵循社交（身体）距离和感染控制要求，你可以参加心理辅导小组，同伴互助小组（如匿名戒酒会或匿名戒毒会或信仰的咨询服务）。你还可以利用电话或视频的方式举行会议，只要它们是可以实现并且能满足你的需要。

- **我还能离开家去献血吗？**

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

你可以继续去红十字会中心和献血站献血。如果献血处能够执行适当的社交（身体）距离措施，献血站不会因此命令所禁止。红十字会将继续开展献血活动，以帮助满足患者的需求，并已实施新的措施，确保参与献血活动和到献血中心的献血者和工作人员更安全。当你在献血场所的时候，你应该准备好戴上**布面面罩***。

购物和餐馆

● 购物中心和商场开门了吗？

如果室内和室外购物中心，目的地型购物中心，沿公路商业区和直销店购物中心以及旧物交换市场已准备，执行并张贴了洛杉矶县的**购物中心运营商的规定**，它们可以在容纳有限人数的前提下重新开业，使顾客进行店内购物。顾客必须佩戴**布面面罩***并且顾客的数量将被限制，以确保彼此间能够保持身体（社交）距离。位于这些购物中心和商场内的高风险企业（如电影院，酒吧和游乐场）保持暂时关闭状态。在此期间，位于室内购物中心的美食广场和座位区都将继续保持关闭，但是位于这些购物中心内的餐厅仍然可以提供外卖、到店取餐和在室外餐桌用餐的服务。

● 餐厅开业吗？

餐厅、咖啡馆、快餐车、美食广场和类似的企业可以提供外卖，驾车点餐，到店取餐和在室外餐桌用餐的服务。现在仍不允许提供室内用餐服务，且餐厅的酒吧也需停止营业。餐厅需要限制在室外用餐者的数量，这样他们就可以与彼此间保持身体（社交）距离。如果你在室外就餐区用餐，你所在的餐桌只能坐6个人。如果可能的话，请在车里等待安排就座事宜。如果你进入室外就餐区；在大厅、主持台或收款台、熟食柜台、洗手间、代客泊车或其他等待服务区域等候，或去洗手间时；请与不属于你家庭成员的人士保持至少6英尺的距离，并戴上**布面面罩***。当你坐在餐桌边进食和/或喝东西时，可以取下布面面罩。

● 我怎样才能获得免费或减价的餐食？

我们鼓励流动厨房、食品银行和其他提供免费或低价食品的机构继续提供这些服务。有关可用资源的更多信息，请登录：www.covid19.lacounty.gov/food。

信仰/宗教服务

● 我能参加信仰/宗教活动吗？

信仰设施/礼拜场所如果张贴并遵守洛杉矶县的**礼拜场所的规定**中的所有社交距离和感染控制要求，你就可以参加面对面的活动和服务。例如，参加室内集会活动的出席人数必须限制在建筑物允许容纳人数的25%或每次服务最多100名参与者在场，以较低人数限制为准。而对于室外举行的服务，则没有允许参与人数的限制，只要参与者之间能够保持6英尺的距离即可。此外，洛杉矶县还强烈鼓励礼拜场所继续为那些更有可能因COVID-19而患上严重疾病的人士提供远程虚拟服务（例如，通过网络研讨会，电话会议或直播的方式进行）。把可能会传播COVID-19的做法加以修改。例如，不要传递捐赠/供奉的盘子或篮子，出席者应该带上他们自己的祈祷书，小地毯，或其他在仪式中需要使用的直接接触身体的物品。此外，传唱和诵经只能在彼此间隔距离较远的室外进行，或通过其他方法（例如互联网直播的方式）进行，这样会众成员就可以在自己的家中单独进行这些活动。

● 宗教组织能提供援助服务或咨询服务吗？

宗教组织如果遵守社交（身体）距离要求，就可以提供基本的援助服务，如食物银行。如果远程咨询不可行，他们也可以面对面提供关于信仰的咨询服务，只限于10人或更少的人在场，并且他们已遵循社交（身体）距离和感染控制的要求即可。

● 我能在宗教组织的办公室里工作吗？

如果你的工作地点是宗教组织的办公室，而你不能在家工作，你可以回到办公室。然而，如果你已经65岁或

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

65岁以上，正在怀孕，或者有慢性健康状况，你应该询问是否可以分配给你能够在家做的工作，因为如果你感染了COVID-19，你更有可能患上重病。

集会和活动

- **是否允许举行会议、大会或其他大型活动？**

不允许。大型活动，如会议或会议中心举行的活动，无论是公开的还是私人的，仍然不允许举行。

- **是否允许举行汽车巡游活动？**

如果符合所有地方法令，交通管制要求，州和地方法律，以及洛杉矶县的[开车游行的规定](#)中说明的所有其他要求，则可以举行汽车巡游活动。如果一个组织正在主办游行活动，它必须指派一个主办方来确保这些规定得到遵守。参与汽车巡游的人士不能驾驶包括自行车，摩托车，敞篷车或高尔夫球车等没有车门的车辆。如果车辆上的任意一个车窗都是打开的，乘客必须戴上[布面口罩*](#)。

- **是否允许我和我的家庭聚会？**

不可以。个人和家庭聚会或任何规模的派对都不允许进行。然而，现在允许进行汽车巡游，以便毕业，生日和其他特殊的日子和获得的成就可以安全地庆祝。有关详细规定和要求，请参见[开车游行规定](#)。

看护

- **我是否可以在家庭成员的家中照顾需要协助照顾的家庭成员、朋友或宠物，或者带他们前往已预约的需要服务的场所吗？**

你可以为脆弱和需要他人帮助的人士或动物提供照顾，包括带他们前往已预约的场所。然而，你应该采取预防措施，例如在外出去提供护理之前，确保你没有出现发烧或疾病的症状，尽可能与其他人保持至少6英尺的距离，在提供护理时戴上[布面口罩*](#)（如果你在护理病人，则需要戴上医用口罩），经常洗手或使用至少含有60%酒精的消毒擦手液，包括在到达和离开他们的家之后立即洗手。

- **我是否可以探望在医院，专业护理机构或其他住宅类保健设施的亲人？**

为了保护病人/住院医生、探视者和保健人员，除某些情况（探访儿童和临终探访）外，大多数面对面式的探访仍不允许在拥有营业许可证的聚集型医疗设施（例如，专业护理机构和住宅类保健设施）和某些医院进行。但是，如果聚集型设施在28天或更长时间内没有出现COVID-19的新增病例，它们现在可以放松这些限制，并允许进行更多次的探访。同样，由于许多医院都实施了需佩戴口罩的政策和症状筛查政策，一些医院现在允许来访者进行探访。如果你的亲人在此类医疗设施内，请向他们询问是否允许探访。如果仍然不允许，请使用其他方式交流，如电话、短信和视频通话等方式。

住房和安全

- **我现在无家可归。我怎样才能遵守此命令呢？**

我们鼓励无家可归的人士尽量与家人或朋友住在一起，确定住房选项，或利用紧急资源（如庇护所）。你可以拨打2-1-1查询有关资源的更多信息。在与他人进行密切接触时，你还应该戴上[布面口罩*](#)，并尽可能与他人保持至少6英尺的距离。

- **我家的环境很恶劣。我还需要留在家里吗？**

不需要。请致电2-1-1以确定安全和支持性的住房替代选择。你不应该留在不安全的环境中。

- **我能否继续住在宿舍，收容所或其他聚集型场所？**

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

可以，但你需要遵循机构的措施来减少疾病的传播。在与他人密切接触时，应戴上**布面面罩***，并尽可能与他人保持至少6英尺的距离。

- **在本命令生效的情况下，我是否会被逐出我的房子或公寓？**

一些地方司法管辖区在本命令生效期间发布了租户保护办法。请向你所在的城市办公室查询，查看他们是否在你居住的地方设置了任何驱逐保护措施。欲了解更多关于暂缓驱逐和租金冻结的信息，请登录：dcba.lacounty.gov/noevictions。

法律及公民活动

- **我可以因遵守法院的命令而离开家吗？**

可以。为了遵守法院要求或执行命令，你可以外出，但必须与他人保持社交（身体）距离，包括在与他人密切接触时戴上**布面面罩***，以及执行感染控制的预防措施。

- **我可以离家外出去参加公民入籍考试吗？**

联邦政府将决定是否举行公民入籍考试。请与负责考试的相关政府机构联系，以确定你是否应该参加考试。如果你被要求参加考试，你必须戴上**布面面罩***，并当你在考试现场时，保持社交（身体）距离。如果你生病了，你必须留在家，并询问关于重新安排考试时间的选择，或者，如果可能的话，要求在家参加考试。

- **我可以结婚吗？**

可以。礼拜场所可以举办婚礼，只要他们遵循**礼拜场所的规定**即可。如果婚礼在礼拜场所以外的地点举行，出席者必须限于新人，主礼人和见证人。然而，你可以通过直播或录像的方式记录仪式，以便其他人可以线上参与或在以后观看婚礼仪式。因为目前还不允许进行聚会，所以也不允许办婚宴。请查看**举办婚礼的指南**或登录洛杉矶县委书记官网站：<https://www.lavote.net/home/countile-cerr/marking-license-cementonies/general-info>以获取更多信息。

- **我可以参与公众游行示威活动吗？**

作为个人，你拥有参与表达政治立场，包括向政府请愿和参加公众示威的权利。在这个疫情大流行的时期，需要亲身参与的集会可能会带来风险，因为即使你能够遵守与他人保持距离，让不同家庭的成员聚集在一起也会带来更高的传播COVID-19的风险。这种集会可能导致感染率，住院率和死亡率的增加，特别是对于较易感染病毒的人群。当进行像吟诵，喊叫，唱歌和集体背诵的活动时可以更容易传播呼吸道飞沫，这使得**参与这些活动的人士始终保持戴好布面面罩是非常重要的。**

如果你与没有戴面罩的非家庭成员人士有过密切接触（在6英尺范围内停留超过15分钟），你应该考虑自己可能已经接触过COVID-19，留在家14天，并监测自己是否出现COVID-19症状。

- 如果你和老年人或有高患病风险的人士住在一起，你也应该尽量与他们保持6英尺的距离，并在家里和他们在一起时戴上面罩。

- 如果你出现COVID-19症状，请打电话给你的医疗服务提供者，并与他们对做病毒检测的事宜进行沟通。

如果你选择亲身参加集会，有一些**对策**可以降低你自己的风险以及给他人带来的风险。

健身、休闲和娱乐

- **我能去体育馆/健身中心吗？**

只要遵循命令中说明的重启规定、要求，体育馆；健身中心；与健身相关的工作室，如瑜伽、普拉提、舞蹈、体操和武术等所需的场所也可以按照规定重新开放。如果你前往体育馆或健身中心，除了在游泳或淋浴时，你需要在整个过程中戴上**布面面罩***和手套（即使是在锻炼的时候）。如果这些场所遵守保持社交（身体）距离的要求，并且没有人与人之间的身体接触，则体育馆/健身中心可以提供集体课程和个人训练项

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

目。高接触频率项目，如团体体育赛事，有组织的内部活动，临时举行的篮球赛，有组织的赛跑是不允许进行的。游泳池和戏水池可以开放，但不允许开放热水浴缸、按摩浴缸、水疗池、游泳队练习、游泳比赛和泳池派对区域。

为了保护自己和他人健身房/体育馆内免于感染COVID-19病毒，请不要早到或在运动后留在健身房/体育馆内，尽可能与他人保持6英尺的距离，并自备毛巾和设备（如瑜伽垫、护目镜、鼻夹和潜水器）。如果你因COVID-19而拥有更高的患上严重疾病的风险（例如，你已经超过65岁，并且仍然/或有或不稳定的先前存在的健康问题），请咨询他们是否有特定的时间或预订系统，以便你尽可能避免与他人进行接触。

● 游泳池是否开放？

公共泳池、体育馆/健身中心以及共用住宅设施（在公寓，共管公寓或房主协会管辖范围内的）的游泳池，如果遵循重新开放的规定，则可以开放。你可以参加团体及一对一的游泳课程，但教练应尽可能在泳池甲板上授课，且不允许进行游泳队比赛。住宅场所的泳池只能供居住在该房产处的家庭使用，且同时对使用泳池和水疗中心的人数进行限制。如果你所在物业内拥有供单独家庭使用的游泳池，你和你的家庭成员可以使用它，但不能举办派对或聚会。当你在（任何类型的）泳池时，请不要与家人以外的人士共用毛巾、饮料或食物；自备潜水器和鼻夹；离开水面时，戴上[布面口罩](#)，并与家人以外的人士保持6英尺的距离。

● 我能带孩子们去公园吗？

能，当你在公园的时候，你应该离不属于你家庭成员的人士至少6英尺远。然而，公园内的室内外游乐场及泳池将继续关闭。

● 可供户外娱乐的选项，如步道，海滩和高尔夫球场是否开放？

步道，海滩和其他露天场所和户外娱乐设施，包括高尔夫球场，网球和匹克球场，射击场和射箭场，马术中心，航模飞行区域，以及社区花园和自行车公园，都可以重新开放，只要访客遵守有关社交（身体）距离和感染控制预防措施以及关于使用/进入的规定即可。不过，这些场地不能举办娱乐活动或公众活动。只要遵守保持社交（身体）距离和访问的规定。然而，这些地点不得举办娱乐节目或公共活动。只要遵循社交（身体）距离和感染控制规定，雇佣类的捕鱼旅行和小团体包船出行也是允许的。你船上的每个人（除了船员）都应该来自与你自己的家庭，且你不应该在停车场聚会。

游乐场，戏水池，水上设施和特许摊位仍然保持关闭。位于公共场所的篮球场、排球场、棒球场和足球场也在这段时间内也应保持关闭。不过，街道或其他区域可以暂时禁止汽车通行以供民众散步或骑自行车等娱乐活动，且在被封闭的街道上不得举行任何活动或集会。

有关允许和不允许进行活动的更多信息，请参阅你想要前往地点的相关[重新开放规定](#)。

● 我能租借或在出租户外设备吗？

户外设备，如皮艇、冲浪板或桨板、独木舟、自行车、渔具和头盔可以进行租借/出租，只要负责的工作人员能够按照说明进行清洁即可。然而，在可能的情况下，你应该带上自己的设备，因为共用设备会增加COVID-19传播的风险。

● 你和你的孩子可以做哪些运动？

你可以进行户外娱乐活动或运动，如散步，徒步，骑自行车，跑步或骑马，只要你遵守社交（身体）距离和适当的洛杉矶县的[重新开放规定](#)即可。你也可以玩一些非接触性的运动，比如高尔夫，网球，或者匹克球。你不能和家人以外的人士一起玩涉及共用设备或有身体接触的运动，如足球，篮球，美式足球，排球，棒球，彩弹射击游戏或小型高尔夫球运动，且青少年体育联盟活动还未开放。

● 我可以去看电影吗？

电影院还没有开业，但只要遵守社交（身体）距离和感染控制措施，你可以前往汽车影院看电影。

● 我可以去博物馆、植物园，画廊，动物园或水族馆吗？

博物馆，画廊，植物园，动物园和水族馆的室外部分可以开放，但这些场馆的室内部分和展品区应保持关

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

闭。这包括关闭这些场地的室内游乐场，游乐区，攀岩设施，宠物动物园和电影院。在这些地点的现场互动展览也需要保持关闭状态，并且，只有在遵循保持社交（身体）距离和卫生指导原则的情况下才能进行现场示范（包括动物表演）。为防止COVID-19的传播，请只与你自己的家庭成员一同参加。提前在网上购票，避免共用车辆，佩戴**布面口罩***，以及与工作人员和其他参观者保持6英尺的距离。

- **我能参加职业体育赛事吗？**

职业体育运动和训练可以恢复，但在这个时候，所有的赛事必须在没有现场观众的情况下举行。

- **酒吧和酒厂已经重新开业了吗？**

酒吧，啤酒厂，自酿啤酒的酒馆，酒馆，葡萄酒厂，品酒室，以及餐厅中的酒吧区在现在仍保持关闭状态（零售销售服务除外）。所以，如果葡萄酒厂和啤酒厂提供零售销售服务，你可以购买他们的产品并将其带回家，比如购买一瓶葡萄酒或一壶啤酒。

- **纸牌室，赌博游戏厅以及赛马场是否重新开业？**

纸牌室，赌博游戏厅以及赛马场现在仍保持关闭状态。

旅行

- **我是否可以乘坐公共交通或选择拼车服务(如Lyft或Uber)？**

你可以乘坐公共交通工具或使用拼车服务，只要你在乘车过程中以及有其他人在场的站点/车站等车时戴上布面口罩，并尽可能与不属于你家庭成员的人士保持至少6英尺的距离。

- **我能去旅行吗？**

由于旅行会增加感染和传播COVID-19的机会，所以留在家是保护自己和他人的最佳方式。美国所有的50个州和许多国际城市都报告了COVID-19病例和死亡病例。如果你不是非得去旅行，那请你最好推迟你的旅行。如果你生病了，或者在过去14天里与COVID-19患者在一起，则你不应该外出旅行。

如果你需要处理必要的需求，例如基本的业务需要或处理他人身后事的安排，你可以离开所在地区。旅行前，请查看你要前往的地方是否有旅行限制，包括葬礼和聚会的要求。有关洛杉矶县葬礼的适用指南，请通过以下链接查看：

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingFunerals.pdf>。

如果你确实需要出行，则可以采取简单的措施，以降低COVID-19传播的可能。不要和家人以外的人士或生病的人士一起旅行。经常洗手，或者使用酒精含量至少60%的擦手液，并不在房间的时候佩戴**布面口罩***。在旅行的时候考虑一下其他的方法，比如当你的行李被送到房间或者当你的房间被打扫的时候，确保你不在你的房间里，只有在制冰机是非接触式的时候使用它们，并且带上你自己的物品（如毛巾，护目镜和鼻夹）去健身中心或者游泳池。

- **露营地和房车营地是否已经重新开放？**

是的，露营地和房车营地可以重新开放，只要他们遵守重新开放的规定即可，这可能包括减少场地的可容纳人数限制，以允许有足够的空间供游客使用。此外，用于集会和团体活动的室外空间，如亭子、共用篝火堆、公用厨房、露天剧场等，应保持关闭状态，而公共活动/聚会，如集体篝火活动、集体露营、露天剧场演讲、音乐或其他表演等，则不得进行。

为减少COVID-19传播的可能，请佩戴**布面口罩***，与非家庭成员人士保持6英尺的距离，并携带自己使用的设备。如果可能的话，提前购买柴火、食物或其他物品，或者要求把它们送到你所在的露营地或房车营地。使用公用卫生间时，避免将牙刷等个人物品直接放在台面上。最后，只和家人一起参加划船、篮球/排球、绳索课程或攀岩活动。

新型冠状病毒 (COVID-19)

卫生主管命令对个人的日常生活影响常见问题解答

了解更多信息

- “使重新开放的工作场所和社区更安全以控制COVID-19”卫生主管令以及保护员工和公众免受COVID-19感染的规定：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 如果你有任何有关COVID-19的问题，请拨打2-1-1（洛杉矶县信息专线）。2-1-1专线可以提供非营利和社会服务的信息，如救济食品站，无家可归者收容所，租金援助，房屋贷款援助和水电费用援助等相关信息。

***关于布面面罩的重要信息：**佩戴布面面罩是为了降低已感染病毒而不自知的人士将病毒传染给他人的风险。2岁以下儿童（包括婴儿）和任何有呼吸困难，失去知觉或在无人帮助下无法取下布面面罩的人士不应佩戴它们。那些被医生告知不要佩戴布面面罩的人士也可以免于佩戴布面面罩。2至8岁的儿童应在成人监督下佩戴布面面罩，以确保儿童能安全呼吸，避免窒息或无法呼吸的状况发生。不建议佩戴布面面罩的个人不受“使重新开放的工作场所和社区更安全以控制COVID-19卫生主管令”要求佩戴布面面罩的限制。